MATIGA SALLADER / TIPS & TRIX / BARNENS KOCKSKOLA / MEDLEMSKRYSSET

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

SMARTA ALLT I ETT-MIDDAGAR

Enklare vardag!

Konstnären bakom skapelsen heter Sara Begner.

MARKIZ GRILLAR BURGARE

PÅSK, VALBORG, LJUSARE TIDER

FIRA VÅREN!

...med smörrebrödstårta med extra allt, ljuvlig påskbuffé & kolakladdkaka

7300190 084822
25 KR./APRIL 2019

ALLT OM

TRÄDGÅRD

Dags för uteliv!

Njut av din trädgård med hjälp av **Allt om Trädgård**. Vi inspirerar och ger handfasta råd. Ta del av vårt erbjudande för en skönare vår.

3 nr 98:- + frakt 59:-

+ Handske + Sekatör + Multisax

Totalt värde 494:-

Trädgårdshandske från Hestra Garden Dip

Nitrildroppad handske som ger bra grepp både i blöta och torra miljöer. Handsken har praktiska upphängningsöglor och är maskintvättbar. Finns i storlekarna S och M. **Värde 39 kr**

Sekatör Lady från Nelson Garden

Greppvänlig sekatör med parerstång i snygg retrodesign. Idealisk till små, upprepade klipp. Utmärkt modell för lite mindre händer. Längd 15,5 cm. Färg blå. **Värde 149 kr**

Multisax från Karlstad Redskap

Praktisk multisax av hög kvalité som klipper allt från blommor till ståltråd. En klar favorit i både trädgården och i köket. **Värde 129 kr**

Svarskort

POSTA INOM 5 DAGAR ELLER SVARA ENKELT VIA
www.alltomtradgard.se/mersmak2019

JA TACK! Jag vill prenumerera på Allt om Trädgård och får **3 nr + handskar + sekatör + sax för endast 98:-** (+ frakt 59:-). Totalt värde 494:-.

Välj storlek på handske: ☐ **Small** 90701368 ☐ **Medium** 90701381

☐ Jag väljer en extra tidning istället för premiera. Jag får då 4 nr för endast 98:- och betalar inget porto. 90701394

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tillsvidare på Allt om Trädgård portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 59 kr/nummer (med reservation för moms- och prisändringar) med inbetalningskort som medföljer varannan tidning. Om du vid något tillfälle vill avsluta din prenumeration kontaktar du bara kundservice. Allt om Trädgård utkommer med 16 utgåvor per år.

Du sparar 396:-

Även som digital utgåva

Förnamn: Efternamn: VAR GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER!

Adress:

Postnr: Ort:

E-postadress:

Mobilnr: 0 7 (Vi tillämpar sms-avisering, du får din avi direkt i mobilen)

AOT 90701368

Frankeras ej.
Allt om Trädgård betalar portot.

ALLT OM TRÄDGÅRD
c/o Bonnier Magazines & Brands
SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM

Erbjudandet gäller tom 2019-06-30 och endast nya prenumeranter i Sverige. Dina premier skickas hem till dig ca 3-5 veckor efter registrerad betalning. Inbetalningskort medföljer din första tidning.

Behandling av personuppgifter Vi använder dina personuppgifter med stöd av vårt avtal med dig för att tillhandahålla den produkt eller tjänst du har beställt. Med stöd av en intresseavvägning behandlar vi även dina uppgifter för att ge dig en smidig, konsekvent och personligt anpassad upplevelse baserat på dina intressen. Vi skickar kommunikation till dig genom e-post, telefon, eller på andra sätt för att ge dig relevant information om bl.a. din prenumeration eller dina frågor. Du kan alltid frånsäga dig all direktmarknadsföring genom att kontakta oss.Dina uppgifter lagras endast så länge det är nödvändigt att tillhandahålla produkterna och tjänsterna, uppfylla transaktionerna som du har begärt eller godkänt, eller för andra nödvändiga syften, som att efterleva våra juridiska skyldigheter, lösa tvister och verkställa våra avtal. Dina personuppgifter gallras eller anonymiseras när de inte längre är relevanta för de ändamål som de har samlats in för. Med stöd av vårt berättigade intresse sparar vi även uppgifterna för marknadsföringssyften under en begränsad tid efter det att det ursprungliga ändamålet har upphört. Mer information om hur vi använder dina personuppgifter och om dina rättigheter finns på vår hemsida Bonniermag.se/dataskyddspolicy

BONNIER Magazines & Brands

Varsågod!

Därför får du Mer Smak

Du får den här tidningen för att du är viktig för oss på Coop. Mer Smak skickas hem till våra mest trogna kunder: till dig som är medlem i Coop, som handlar för minst 1 000 kronor under 30 dagar och som drar ditt medlemskort.

Alla recept provlagas

Alla recept i Mer Smak är provlagade. Du kan tryggt kasta dig över dem och vara säker på att mått, ingredienser och tider stämmer! (När vi provlagar använder vi vanlig ugn.)

= **Ingredienserna** finns som **ekologiskt alternativ** i Coops butiker.

Nu hittar du fem nya goda teer i butikshyllan: **Söderfröjd, Rabarber grädde, Grön chai, Rooibos** och **Rooibos vanilj**. Teerna är märkta med Rainforest Alliance, en internationell ideell organisation som arbetar för hållbar utveckling och för att bevara den biologiska mångfalden.

Innehåll

Tips & Trix **5**
Matiga sallader **6**
Kaffe och kaka **10**
Valborg med smörrebröd **12**
Markiz tänder grillen **14**
Vardagsakuten **19**
Mathjälten **26**
Grön påskbuffé **30**
Medlemssidorna **35**
Saras sötsaker **42**

Vardagsakuten fixar smarta allt i ett-rätter. Se sid 19.

Bjud in till vårfest med smörrebrödstårta!

I VÅR GÖR VI som danskarna, bjuder in till ”hygge” och njuter av livets goda tillsammans med människor vi tycker om. Prat, skratt och god mat är ingredienserna som skapar den bästa festen och både påsk och valborg är som gjorda för att samlas många runt bordet.

I det här numret bjuder vi på smarta recept som minskar tiden i köket och ger mer tid att umgås med nära och kära. Den klassiska smörgåstårtan har fått ny skepnad i en danskinspirerad smörrebrödstårta på **sidan 12.** Den blir bara bättre av att göras klar i förväg. Ställ fram den på bordet, låt alla hugga in.

FÖR ATT FÅ till matiga sallader med vårkänsla innan de första primörerna har kommit behövs lite nytänkande. På **sidan 6** hittar du fem aprilfavoriter. Vill du överraska är mitt tips att bjuda på räksalladen som fått samma smak som den klassiska brunchdrinken Bloody Mary.

TV-KOCKEN MARKIZ TAINTON smygstartar grillsäsongen på **sidan 14.** Där möter hennes marockanska lammfärsburgare med harissadressing svenska kålrotspommes och ljuvliga röror. Magi!

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

Obs! I **påskens morotstårta** i förra numret smög sig tyvärr ett fel in. Kakan ska vara inne 50 min i ugnen. Se korrekt recept på coop.se.

Bakom kulisserna

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

”Jag kommer att göra dem igen!”

Hej, Fred! Du är månadens barnkock och gjorde dadelbollarna på sidan 38.

Hur goda är de?

– Jag brukar göra chokladbollar i vanliga fall. De här smakar lite annorlunda. Men jag tycker att de är goda.

Är de svåra att göra?

– Nä, det är jätteenkelt! Vi hade dadlar som var urkärnade så det var bara att mixa ingredienserna och göra bollar. Jag har testat lite olika strössel. Min favorit är ett rött strössel.

Ska du göra dem igen?

– Ja, jag har gjort dem och bjudit min storasyster Milla. Vi har ätit dem som mellis efter skolan.

NYHETER FRÅN SOMERSBY!

0,0% ALKOHOL MED 100% SMAK

Nu kan du njuta av Somersby cider helt alkoholfri – utan att behöva kompromissa med smaken.

ISN´T THAT WONDERFUL.

Päron och äpple är våra härligt söta cidersorter som passar utmärkt till plockmat och lättare rätter.

Rosé och Secco är våra halvtorra cidersorter som gifter sig väl med fisk och skaldjur eller ost och charkbricka.

LOKALA AVVIKELSER KAN FÖREKOMMA.

SOMERSBY ALCOHOL-FREE

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

Honung kan användas till bakning, granola, eller som tillbehör till blinier.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

VI VÄLJER HONUNG!

Fler och fler förstår hur viktiga våra bin är. Utan dem skulle jordens matproduktion vara väldigt komplicerad. Så njut av biprodukten av pollineringen med vördnad!

Många hävdar att honung är både bakteriehämmande och sårläkande. Allra nyttigast är den om man inte värmer upp den. Använd den exempelvis så här:

✔ Ringla den på en dessert med rostade hasselnötter.

✔ Blanda med rumsvarmt smör och bred på en toast.

✔ Skaka ihop med olja, vinäger och lite salt till en dressing.

✔ En retrorätt (på väg tillbaka?) är saltgurka, smetana och honung som förrätt – en makalöst god kombination! Gärna med nystekta ryska plättar, blinier, till.

VEGOSALLAD MED EXTRA ALLT

TID: 30 MIN **UGN:** 200°

4 PORTIONER

- 1 frp **kokta kikärtor** (400 g), sköljda
- 2 msk **japansk soja**
- 1 msk **honung**
- ½ tsk **chilipulver**
- 2 dl **majskorn**
- 1 msk **olivolja**
- 100 g **rödkål**
- 1 liten **röd paprika**
- 2 **avokador**
- 70 g **blandad sallad**
- 1 kruka **koriander**, grovt hackad (även stjälkarna)

TILL SERVERING

- **tortillabröd**
- **picklad rödlök**
- **srirachamajonnäs**

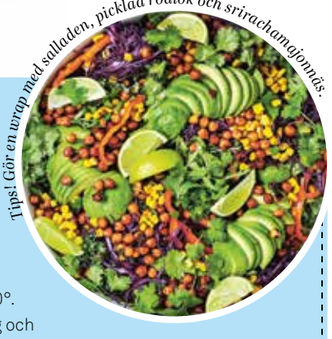
GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Blanda soja, honung och chilipulver och vänd runt med kikärtorna. Fördela på en plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen till fin färg, ca 20 min. Vänd ett par gånger under tiden.

2. Stek majskornen i olja i en riktigt het panna. De ska få färg och dofta popcorn.

3. Strimla rödkålen fint, gärna med mandolin eller osthyvel. Strimla paprikan och skiva avokadon.

4. Fördela sallad, rödkål, paprika och avokado på ett fat. Strö över majsen och de rostade kikärtorna. Toppa med koriander och servera med tortillabröd, picklad lök och srirachamajonnäs.



Tips! Gör en wrap med salladen, picklad rödlök och srirachamajonnäs.

RECEPT: ELEONORA VON ESSEN FOTO: LINDA PRIEDITIS

Frida Nilsson är kock på MJ's i Malmö.

FOTO: ANDREAS SUNDGREN

MÅNADENS MATPROFIL

»Våga vara lekfull när du lagar mat«

Stjärnskottet Frida Nilsson fick tidigare i år både utmärkelsen Årets Stella-kock* och White Guides Rising Star 2019.

Vad är din matfilosofi som kock på MJ's?

– Jag gillar rustik mat med höga smaker, men inte vita dukar och stel service. Ju mer erfarenhet jag får desto mindre lagar jag för att visa upp något för någon. Själva menyn är grönsaksfokuserad, men vi är också barnsliga, till exempel när vi gör afternoon tea. De flesta gäster fotar maten eller interiören i dag, så vi är Instagramvänliga och vill förstås sticka ut. Men man får aldrig någonsin glömma att det ska smaka bra!

Hur får man bästa stämningen på hemmamiddagen?

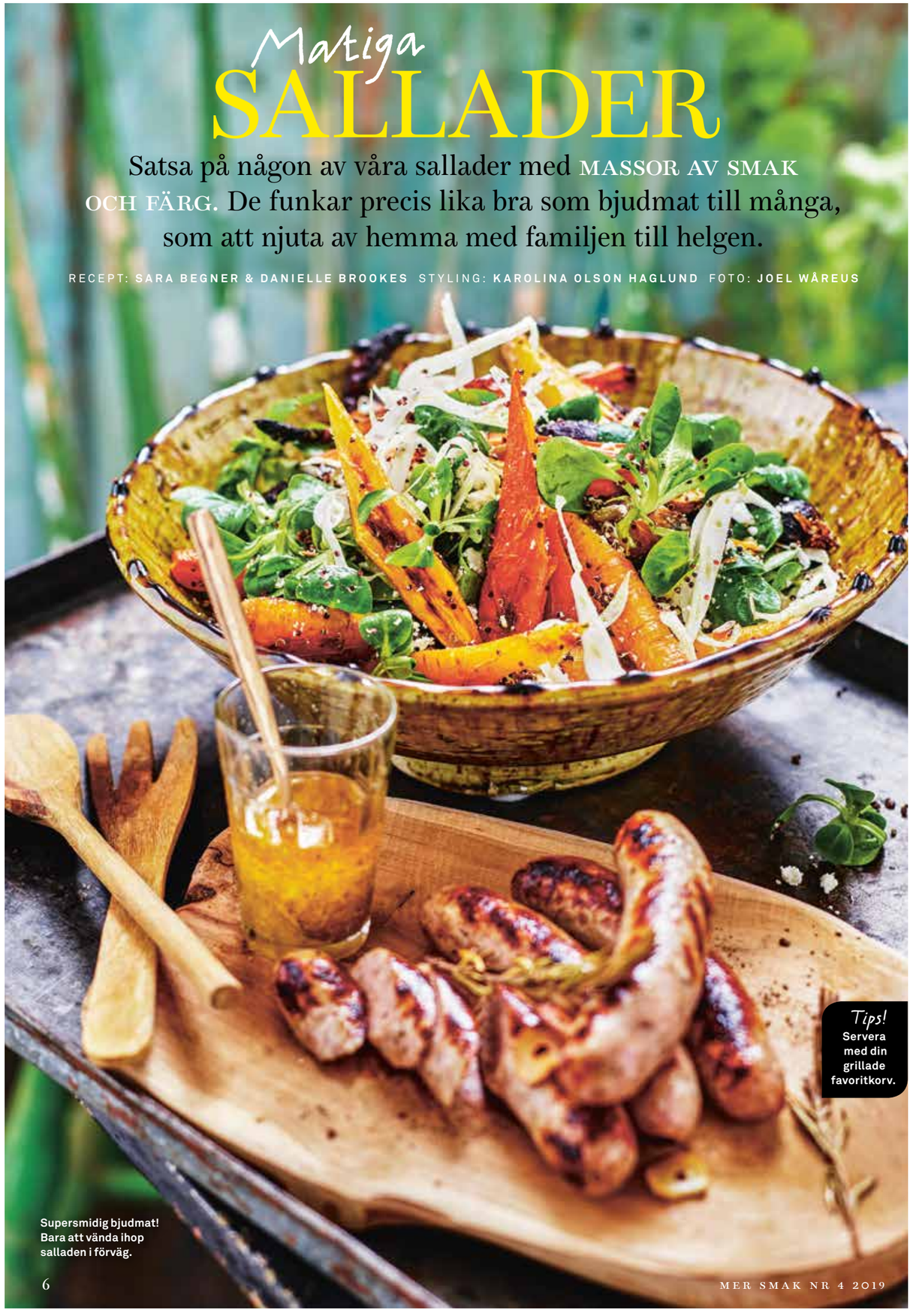
– Våga vara lekfull. Använd barndomsminnen och tänk ut roliga serveringssätt. Tänk på vad du gillade när du var liten, som glass på pinne. Sockervadd. Klubbor. Eller känslan av att grilla korv vid lägerelden. Om du har sett något på en restaurang som du gillar – fråga, och ta med inspirationen hem.

***Stellagalan är Sveriges första gastronomiska gala enbart för kvinnor. Den är skapad för att utveckla svensk gastronomi och se till att Sverige får fler kvinnliga förebilder.**

Matiga SALLADER

Satsa på någon av våra sallader med MASSOR AV SMAK OCH FÄRG. De funkar precis lika bra som bjudmat till många, som att njuta av hemma med familjen till helgen.

RECEPT: **SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES** STYLING: **KAROLINA OLSON HAGLUND** FOTO: **JOEL WÅREUS**



Tips! **Servera med din grillade favoritkorv.**

Supersmidig bjudmat! Bara att vända ihop salladen i förväg.

QUINOASALLAD MED ROSTADE MORÖTTER

TID: 45 MIN **UGN:** 225°

Sötman i de rostade morötterna…
Underbart med fetaosten till.
Och de knapriga solroskärnorna.

4 PORTIONER

- 2 dl **quinoa**, gärna svart
- 1 kg **morötter i olika färger**
- 1 msk **rapsolja**
- 2 tsk **flingsalt**
- 1 liten **fänkål**
- 1 dl **solroskärnor**, torrostade
- 70 g **mâchesallad**
- 100–150 g **fetaost**

VINÄGRETT

- 2 msk **kallpressad rapsolja**
- 1 msk **äppelcidervinäger**
- 1 msk **flytande honung**
- 1 liten **vitlöksklyfta**, finriven
- 1 msk **vatten**
- 1 tsk **flingsalt**
- ½ tsk **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka quinoan enligt anvisning på förpackningen.
2. Skrubba eller skala morötterna och dela dem på längden i jämntjocka bitar. Fördela på en ugnsplåt. Ringla över olja och salta. Rosta mitt i ugnen ca 30 min.
3. Hyvla fänkålen tunt med mandolin. Lägg remsorna i en skål med kallt vatten så att de krispar till sig ordentligt.
4. Blanda ingredienserna till vinägretten och rör ihop med quinoan och solroskärnorna. Vänd ihop med morot, fänkål, sallad och smulad fetaost. Lägg upp i en skål.

Servera ett rejält surdegsbröd till så blir det en riktig middag.

Godaste korven!
Det finns massor av goda korvar att välja på – både ”vanliga” och råkorvar. Om du väljer råkorv så tänk på att de tar ca 20 minuter att bli genomgrillade. Salsiccia är en populär råkorv med fänkål, peppar och koriander. Chorizo och kabanoss är hetare – med vitlök och chili.

BLOODY MARY-SALLAD MED RÄKOR

TID: 25 MIN

Så otroligt fräscht med den krispiga sellerin till tomaterna och räkorna. Dressingen med tabasco och honung är toppengod!

4 PORTIONER

- 3 stora **kvisttomater**
- 250 g **körsbärstomater på kvist**
- 2 **selleristjälkar**
- 2 små **ljusgröna paprikor** eller spetspaprika
- 1 liten **rödlök**, finhackad
- 500 g **räkor med skal**, skalade
- **persilja** eller koriander

DRESSING

- 2 dl **tomatjuice**
- 1 **lime**, finrivet skal och saft
- 1 msk **flytande honung**
- ½–1 tsk **tabasco**
- 1 tsk **flingsalt**
- ½ tsk färskmalen **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär tomaterna i skivor och bitar. Skär selleri och paprika i tunna strimlor/skivor. Blanda ihop alla ingredienser till dressingen.
2. Fördela tomater, selleri, paprika, lök och räkor på ett serveringsfat. Ringla över dressingen och toppa salladen med färska örter.

ITALIENSK SALLAD MED BELUGALINSER & GRILLAD FLANKSTEK

TID: 35 MIN

Rödbeta, pinjenötter och parmesan… Klassiskt gott som passar perfekt till sparris och belugalinser.

4 PORTIONER

- 500 g **flankstek**
- 2 tsk **flingsalt**
- 1 tsk nymalen **svartpeppar**
- ½ knippe **grön sparris**
- 3 msk **olivolja**
- 2 msk **vit balsamvinäger**
- ½ **vitlöksklyfta**, finriven
- 1 tsk **flingsalt**
- ½ tsk nymalen **svartpeppar**
- 1 frp **ångkokta belugalinser** (125 g)
- 150 g **blomkål**
- 1 påse **rödbetsspaghetti** (250 g)
- 70 g **ruccola**
- 30 g **parmesan**
- ½ dl **pinjenötter**
- **flingsalt** och nymalen **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Salta och peppra köttet. Grilla eller stek i het grillpanna till fin färg. Låt vila ca 10 min, skär sedan i tunna sneda skivor.
2. Grilla eller stek sparrisen till fin färg, ca 3 min. Skär dem i 3 delar.
3. Blanda olja, balsamvinäger, vitlök, salt och peppar. Vänd ner linserna. Skär blomkål i tunna skivor med mandolin. Fördela blomkålen på ett serveringsfat med rödbetsspaghettin, sparris och ruccola. Skeda över linserna med all dressing.
4. Toppa med flanksteken, hyvlad parmesan och torrostade pinjenötter. Dra ett extra varv med pepparkvarnen och smula över lite flingsalt.

Tips!
Lägg rödbetsspaghettin och den skivade blomkålen i var sin skål med iskallt vatten så blir de extra krispiga.

ROSTAD SÖTPOTATISSALLAD MED DILL & CITRON

TID: 35 MIN **UGN:** 225°

Sötpotatisen är ljuvligt god att kombinera med den salta rökta laxen. Och fräsch citrondressing!

4 PORTIONER

- 800 g **sötpotatis**
- 1 msk **rapsolja**
- 2 tsk **fänkålsfrön**
- 2 tsk **flingsalt**
- ½ frp **frysta sojabönor** (225 g), tinade
- 70 g **babyspenat**
- 3 **salladslökar**, tunt skivade
- ½ kruka **dill**, grovt hackad
- ca 300 g **varmrökt lax**

Tips!
Även god att äta kall.

CITRONETTE

- 2 msk **kallpressad rapsolja**
- ½ **citron**, finrivet skal och saft
- 1 tsk **flingsalt**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Skala och skär sötpotatisen i jämnstora bitar. Vänd runt med olja, fänkålsfrön och salt på en ugnsplåt. Rosta mitt i ugnen till fin färg, ca 25 min.
2. Blanda alla ingredienser till citronetten. Vänd runt sötpotatisen med sojabönor, spenat, salladslök, dill och citronette. Bryt laxen i bitar och fördela på salladen. Dra gärna ett varv med pepparkvarnen.

Dekorera med citronhalvan som blir över skuren i tunna klyftor.

MATVETESALLAD MAROCKOSTYLE

TID: 40 MIN

Saffran och hackad mandel är grejen här! Och förstås de små glänsande goda granatäppelkärnorna.

4 PORTIONER

- 1 **gul lök**, finhackad
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- ½ g **saffran**
- 2 msk **olivolja**
- 4 dl **matvete**
- 4 dl **vatten**
- 1 tsk **salt**
- 250 g **broccoli**
- 1 msk **olivolja**
- 1 tsk **flingsalt**
- 1 **halloumi**, tärnad
- 70 g **salladsmix**, t ex rosé- och frisésallad
- 1 dl **mandel**, torrostad
- ½ litet **granatäpple**
- 1 **röd chili**, tunt skivad
- 30 g **persilja**, bladen

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs lök, vitlök och saffran i olja en kastrull. Tillsätt matvete och rör om tills allt har en jämn gul färg. Häll i vatten och salt och låt sjuda under lock ca 10 min.
2. Skär broccolin i tunna skivor (även stjälken). Hetta upp olja i en stekpanna och stek broccolin hastigt till fin färg. Salta. Stek även halloumin i olja i samma panna.
3. Vänd runt matvetet med broccoli, halloumi, salladsblad och hackad mandel. Toppa med granatäppelkärnor, chili och persilja.

Tips!
Servera med en klick yoghurt med mynta i. Eller ringla över olivolja och pressad apelsin.

TÅRTA till kaffet

Kladdkakan har fått smak av krämig nutella och toppas med FLUFFIGT MARÄNGTÄCKE. Mums!

RECEPT: **LENA SÖDERSTRÖM** FOTO: **EVA HILDÉN**

Recept ur nya boken ”Cheesecakes & kladdkakor” av Lena Söderström, som ofta medverkar i Mer Smak.

NUTELLAKLADDKAKA MED MARÄNGTOPP

TID: 1 TIM + TID ATT KALLNA
UGN: 175°

12 BITAR
- 150 g **smör**
- 1 dl **hasselnötskräm med kakao**, t ex Nutella
- 2 ½ dl **strösocker**
- 3 **ägg**
- 2 dl **vetemjöl**
- 2 msk **kakao**

MARÄNG
- 4 **äggvitor**
- 3 dl **strösocker**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Smöra och bröa en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.

2. Smält smöret och häll i en bunke. Tillsätt nötkrämen och socker. Rör eller vispa tills smeten är slät. Vispa ner äggen ett i taget. Blanda ihop mjöl och kakao och rör ner i smeten. Häll smeten i formen och grädda mitt i ugnen ca 25 min. Känn med sticka, kakan ska vara kladdig. Låt kallna.

3. Maräng: Rör äggvitor och socker i en skål över vattenbad tills sockret smält, ca 5 min (var noga med att inget vatten hamnar i skålen). Ta skålen från vattenbadet. Vispa marängen med elvisp tills den svalnat och är helt fast, ca 10 min.

4. Ta bort kanten på formen. Toppa kakan med marängen och bränn med brännare till fin färg. Alternativt sätt ugnen på 200° grilleffekt och ställ in kakan högre upp i ugnen med luckan öppen. Grädda till fin färg, tar någon minut bara.

Bryt gärna av med lite syrliga bär!

(PRODUKTERNA FINNS PÅ STORA COOP OCH I COOP FORUM-BUTIKERNA. SORTIMENTET KAN VARIERA MELLAN BUTIKERNA.)

Värfärg
Vackert vävd löpare i bomull. Finns i flera färger. Bordslöpare Fia 129 kr.

Frukost
Frukostskål Hedda 49,95 kr, mugg 29,95 kr och tallrik, 27 cm i diameter, 69 kr.

Håller värmen
Termosmugg som rymmer 40 cl, 39,95 kr.

DET DOFTAR NYBRYGGT!

Bjud in
Häll det nybryggda kaffet i en termoskanna, 199 kr.

Kaffedags!

Första koppen kaffe ute i solen är magisk. Blir det i helgen?

Värgrönt
Grytvante 49,95 kr, grytlapp 29,95 kr och kökshandduk Fia 39,95 kr.

Bulla upp!
Tårtfat i glas, 69,95 kr.

Kul för kannan
Grytunderlägg Wool, 20 cm i diameter, 149 kr.

Inför International Coffee Championship i Dubai reste Ola Persson till Kenya för att hitta den ultimata bönan till sin tävlingsblandning.

Svalt, mörkt och tätt – så förvarar du ditt kaffe bäst

Ola Persson är Master Barista på Zoéga och aktuell i dokumentären ”Expedition Kahawa – jakten på mästarens blandning”.

Hur brygger man riktigt gott kaffe?

– Satsa på en bra bryggare som håller 92–96 grader. Vid lägre temperaturer får man inte ut alla smakerna. Vid högre temperatur bränns de bort. Se till att du har en ren och avkalkad kaffebryggare. Annars kommer den inte upp i rätt temperatur.

Är det något mer man kan tänka på?

– Ja, använd rätt malning till rätt bryggmetod, till exempel espressokaffe till espressobryggare och så vidare och brygg med nymalda kaffebönor. Rosterierna vakuumförpackar de nymalda kaffebönorna. I samma stund du öppnar förpackningen utsätts kaffet för syre. Oxidering bryter ner oljan i kaffet, som ger smaken. Samma sak med värme och solljus. Därför är det bäst att förvara kaffet i en väl försluten originalförpackning i kylen.

Hur vill du ha ditt eget kaffe?

– Jag tycker mycket om kaffe från Östafrika, med lite Earl Grey-toner. Jag gör mitt kaffe som man gjorde förr. Kokar upp så mycket vatten jag behöver och filtrerar direkt i koppen. Då blir det rätt temperatur och du gör inte mer kaffe än som går åt. Skulle du trots det få kaffe över är det perfekt att frysa in som iskuber. Lägg några kuber i ett glas mjölk och du har en god iskaffe.

SMÖRREBRÖD *för många!*

Den här smörgåstårtan är ÅRETS SMARRIGASTE BJUDRÄTT. Gör som danskarna och bjud in till gemytligt ”hygge”, kanske redan till valborg!

RECEPT: **SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES**
STYLING: **KAROLINA OLSON HAGLUND** FOTO: **JOEL WÅREUS**

Tips! **Snart är det studenttider. Kanske kan detta vara något för vårens alla fester?**

MER SMAK NR 4 2019

REDAKTIONENS VAL

SMÖRGÅSTÅRTA MED SMÖRREBRÖDSKÄNSLA

TID: 30 MIN

Smörgåstårta är en favorit i alla sammanhang. Garnera med det som du tycker om i valfri mängd.

8 PORTIONER

- 400 g **cream cheese**
- 3 dl **crème fraiche**
- 1 dl små **kapris**
- 1 dl finhackad **dill**
- 1 dl finhackad **persilja**
- ½ dl finskuren **gräslök**
- 2 **ägg**
- **grön sparris**
- **danskt rågbröd**, skivat
- **kallrökt lax** i skivor
- skalade **räkor**
- 3 msk **forellrom**
- 2 msk klippt **smörgåskrasse**
- **rostbiff** i tunna skivor
- **riven pepparrot**
- **cocktailkapris**
- **rädisor**
- **dill**
- **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Rör ihop cream cheese med crème fraiche, kapris och örter till en kräm. Koka äggen så de får en krämig mitt, ca 5 min. Skala direkt och dela på mitten. Koka sparrisen i ca 3 min och kyl ner i kallt vatten.

2. Lägg ut 9 skivor bröd på det fat smörrebrödet ska serveras ifrån. Bred på en tredjedel av krämen och repetera med ytterligare 2 lager brödskivor med kräm emellan och ovanpå.

3. Snurra ihop laxskivorna lätt och lägg ovanpå tillsammans med några räkor, sparris och ägghalvor toppade med rom och krasse. Lägg dit rostbiffsskivorna lätt snurrade och toppa dem med riven pepparrot och cocktailkapris. Lägg ut några rädisor och dillkvistar. Dra ett varv med pepparkvarnen.

Kom över på fest!

FROZEN KEY LIME PIE

TID: 35 MIN **UGN:** 175°

En fräsch, syrlig paj är perfekt efter smörgåstårtan. Går utmärkt att förbereda.

14 BITAR

- 225 g **digestivekex**, ca 16 st
- 100 g smält **smör**

FYLLNING

- 2 dl **vispgrädde**
- 1 burk **sötad kondenserad mjölk** (400 g)
- 2 **lime,** finrivet skal och saft
- 2 dl **crème fraiche,** till garnering
- 1 skivad **lime,** till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Mixa kexen till smul. Blanda med smöret.

2. Tryck ut kexmassan i botten på en form med löstagbara kanter, 24–26 cm i diameter. Grädda i nedre delen av ugnen ca 15 min. Låt pajskalet kallna.

3. Fyllning: Vispa grädden fluffig. Blanda kondenserad mjölk med saft och skal av lime i en bunke. Vänd ner grädden. Häll smeten i formen och frys ca 2 timmar eller över natten.

4. Garnering: Vispa crème fraichen tjock och krämig med elvisp. Bred ut den över pajen. Garnera med tunna limeskivor och ev rivet limeskal.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Marockanska vibbar

Burgare på nytt sätt

Åh vad vi längtar efter att tjuvstarta grillsäsongen nu när vi har provat MARKIZ TAINTONS supergoda burgare. Det är så härliga autentiska smaker i allt.

RECEPT: **MARKIZ TAINTON** STYLING: **LISELOTTE FORSLIN**
FOTO: **ULRIKA POUSETTE**

När Markiz Tainton grillar burgare hämtar hon mycket inspiration från det marockanska köket. Resultatet blir sagolikt gott!

HAMBURGERBRÖDET BATBOUT

TID: 45 MIN + 2 TIMMAR JÄSTID
Det här brödet "gör" burgarna. Det är så gott!

CA 10 STYCKEN
3 dl **vatten**, 37°
1 påse **torrjäst** (14 g)
- 2 msk **strösocker**
- 3 msk **olivolja**
- 6 dl **vetemjöl**
- 3 dl **mannagryn**

1 tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR
1. Rör ihop ½ dl vatten, jäst och socker i en bunke och låt stå 5–10 min. Tillsätt resten av vattnet och olja. Arbeta i mjöl, mannagryn och salt till en deg. Knåda degen för hand på bänken ca 5 min. Den ska bli mjuk och elastisk.
2. Dela degen i två degbitar och knåda varje bit någon minut. Kavla ut varje degbit på lätt mjölad bänk till ca 1 cm tjocklek och stansa ut runda bröd med t ex en kopp. Lägg bröden på en plåt med bakplåtspapper och låt jäsa 2 timmar under bakduk.
3. Värm en torr stekpanna och stek bröden på medelvärme ca 3 min per sida. Stick in en gaffel för att kolla om de är klara.

MAROCKANSKA LAMMFÄRSBURGARE MED HARISSADRESSING

TID: 40 MIN
Kryddigt smakrik burgare med underbar yoghurtdressing till.

4 PORTIONER
- 500 g **lammfärs**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 1 tsk **malen koriander**
- 1 tsk **spiskummin**

1 tsk **rökt paprikapulver**
1 krm **kryddnejlika**
- 1 **gul lök**, riven
- 1 **vitlöksklyfta**, riven

1 tsk **salt**

HARISSADRESSING
- 5 dl **yoghurt** (10%)
- 1 msk **olivolja**
- ½ msk **pressad citronsaft**

ca 1 msk **harissa/sambal oelek**
salt och **svartpeppar**

TILLBEHÖR
4 **batbout** (hamburgerbröd)
- 4 **salladsblad**
- 1 **rödlök**, skivad
- 1 kruka **mynta**
- **citronklyftor**

GÖR SÅ HÄR
1. Rosta alla kryddor i en torr stekpanna. Blanda lammfärsen med kryddorna, lök, vitlök och salt till en smet. Forma fyra biffar. Grilla biffarna tills de är precis genomgrillade över direkt glöd.
2. Blanda yoghurt, olivolja och citronsaft. Smaka av med harissa, salt och peppar.
3. Dela och grilla bröden. Fyll bröden med sallad, biffar, rödlök, mynta och dressing. Servera med sötpotatis- och kålrotspommes (se recept sid 14) och citronklyftor.

AUBERGINERÖRA

TID: 40 MIN **UGN:** 225°
Så gott att dippa bröd i.

4 PORTIONER
- 2 **auberginer**

½ dl **tahini** (sesampasta)
- 3 msk **olivolja**
- 2 tsk **pressad citronsaft**
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 1 tsk **spiskummin**
- 1 tsk **paprikapulver**

salt

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 225°. Stick några hål i auberginerna och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen tills de blir mjuka, ca 30 min.
2. Låt svalna och dra bort skalet. Mixa eller mosa auberginekötet och rör i tahini, olja, citron, vitlök och kryddor. Smaka av med salt.

MYNTARÖRA

TID: 5 MIN
Mynta och yoghurt – friskt ihop.

4 PORTIONER
- 3 dl **yoghurt** (10%)

150 g **labneh** eller fetaost
- 2 dl **finhackad mynta**

salt och **svartpeppar**
- 1 msk **olivolja**

GÖR SÅ HÄR
Blanda ihop yoghurt och labneh ordentligt. Rör ner myntan. Smaka av med salt och peppar och ringla över olja.

HALLOUMIBURGARE MED MUSTIG SALSA

TID: 1 TIMME

Smakrik salsa passar så bra till halloumiburgaren.

4 PORTIONER

- 4 **halloumiburgare**
- **olivolja**

4 **batbout** (hamburgerbröd)

- 70 g **babyspenat**

MUSTIG SALSA

- 2 **gröna paprikor**
- 1 **gul lök**, hackad
- 2 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 3 msk hackad **persilja**
- 2 msk hackad **koriander**
- 1 tsk **paprikapulver**
- 2 tsk **malen spiskummin**
- 1 tsk **malen ingefära**
- 2 **tomater**, hackade
- 1 msk **tomatpuré**
- ½ dl **vatten**

salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Salsa: Olja paprikorna och grilla på grillen eller i ugn så att skalet blir svart runt om. Låt svalna. Ta bort skalet och kärnhuset och hacka paprikorna i mindre bitar. Fräs lök och vitlök mjuka. Tillsätt kryddorna och fräs ytterligare 2–3 min. Tillsätt den rostade paprikan, tomater, tomatpuré och vatten. Sjud 10–15 min och smaka av med salt och peppar.

2. Pensla halloumiburgarna med olja och grilla på direkt värme tills de får en grillad yta. Dela och grilla bröden.

3. Fyll brödden med spenat, halloumi och salsa. Servera med sötpotatis- och kålrotspommes (se recept här intill).

SÖTPOTATIS- & KÅLROTSPOMMES G L

TID: 40 MIN **UGN:** 200°

Hemgjord pommes är bäst!

4 PORTIONER

- 500 g **sötpotatis**
- 500 g **kålrot**
- 2 msk **olivolja**
- ½ tsk **cayennepeppar**

1 tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skrubba eller skala sötpotatisen och kålroten. Skär i stavar. Blanda med olja, cayennepeppar och salt på en ugnsplåt med bakplåtspapper.

2. Tillaga mitt i ugnen till fin färg, ca 30 min.

Om du inte är väldigt hungrig räcker det med en halloumiburgare mellan bröden…

Pressa gärna över saften från grillad citron.

(PRODUKTERNA FINNS PÅ STORA COOP OCH I COOP FORUM-BUTIKERNA. SORTIMENTET KAN VARIERA MELLAN BUTIKERNA.)

NYHETER FRÅN ZETA!

De ekologiska bönblandningarna passar utmärkt i såväl kalla som varma rätter. Goda i en sallad tillsammans med favoritgrönsakerna, till kyckling, fisk, pasta samt i soppor och grytor. Eller prova att göra en spread att bre på ett gott bröd genom att mosa bönorna och smaksätta med olivolja, vinäger, salt och peppar.

Två nya bönprodukter: Zeta Ekologiska 4 blandade bönor med kidneybönor, kikärtor, borlotti- och flageoletbönor. Zeta Ekologiska blandade mörka bönor med kidneybönor, pintobönor och svarta bönor.

Nytt på hyllan!

Låt dig inspireras av åtta intressanta nyheter som finns i din Coop-butik.

Smart lösning: tärnad feta i olja

Fontana tärnad feta i olja är perfekt för den som vill avnjuta fetaost på ett enkelt och bekvämt sätt. Osten finns i två smaker: chili & örter och vitlök & örter. Passar perfekt som salladsbas eller på ostbrickan. Överbliven olja används med fördel som marinad.

Guldkant på fikat

Göteborgs Utvalda Havre Cookies är supergoda, sega cookies med naturlig sötning från dadlar och frukt. Naturligtvis är de bakade helt utan palmolja. En riktigt fin guldkant på din fika. Kakorna finns i två goda smaker: en variant med bitar av choklad och en variant med saftiga tranbär.

Inspirerad av solmogen citrus

Loka Solig Citrus är en naturlig, modern mix där lime fräschar upp men inte tar över. Mandarinens och apelsinens juicighet utan beska gör den lättdrucken, och solmogen citron förgyller denna törstsläckare på ett självklart sätt. Loka Solig Citrus kompletterar Lokas storsäljare Citron på ett mycket bra sätt – Solig Citrus är fruktigare med sin solmogna citrusblandning.

Bryggkaffe för finsmakaren

Lavazza lanserar tre nya sorters färdigmalet bryggkaffe. Qualità Oro är en unik blandning av sex olika Arabicabönor från Central- och Sydamerika som rostats och blandats till perfektion. Tierra Bio-Organic är en ekologisk premiumblandning med hållbart odlade Arabicabönor från UTZ-certifierade gårdar. Qualità Rossa, Lavazzas ikoniska produkt, är en blandning av Arabica- och Robustabönor vilket ger kaffet en mustigare smakprofil – ett utmärkt morgonkaffe.

Iste med fusion av te, örter och fruktjuice

FuzeTea är ett nytt iste med en fusion av te och örter, och en twist av fruktjuice. FuzeTea lanseras i smakerna Persika Hibiskus och Lemon Lemongrass. De passar lika bra en varm sommardag, som på väg till jobbet eller på lunchen. Drycken innehåller endast naturliga sötningsmedel, har färre kalorier och är fri från tillsatta konserveringsmedel. FuzeTea är Rainforest Alliance-certifierad och säljs i en återvinningsbar PET-flaska.

Årets smak: Earl grey, citrus & honung

Lagom till påsk presenteras Årets smak på sill från Abba. Som vanligt är upplagan begränsad, så passa på om du vill få en smakupplevelse utöver det vanliga. I år har aromatiska toner av Earl grey, syrlig bitterhet från grape och tydlig sötma från honung gett smak åt sillen. Och precis som all annan sill från Abba är den hållbart producerad och MSC-märkt.

PERFEKT FÖR PICKNICK

Loka 12-pack finns sedan tidigare, men nu lanseras även ett smidigt 6-pack 33 cl för dem som känner att 12-packet kanske är lite för stort. Perfekt för picknicken, stranden och sommarstugan.

FINNS AVEN SOM NATURELL

peka

Tänk vad man kan göra med potatis

Nu lanserar vi nyheten Potatisterinner.
En spännande läckerhet som passar lika bra
till fest som till en god vardagsmiddag.

Gilla Peka Potatis på

Så god att du kallar den din

Lokal avvikelse kan förekomma.

Hjälp oss laga fler *allt i ett-rätter!*

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

ANNA-LENA AHLSTRÖM

Matkreatören Sara Begner rycker ut!

»Mat som lagas i samma form är guld värt stressiga vardagskvällar. VI BEHÖVER VINNA TID. Ge oss enkla tips så att även tonåringarna kan sno ihop en middag«, säger Kristina Cederblad.

TEXT: **NINNA EKBOM** FOTO: **MARIA ÖSTLIN**
MATFOTO & STYLING: **EVA HILDÉN**

Vi som fick besök!

FAMILJEN: Kristina och Claes Cederblad med barnen Oscar, 15 år, och Ellen, 13 år.

BOR: I Nälsta utanför Stockholm.

GÖR: Kristina jobbar på en IVF-klinik och Claes arbetar i fastighetsbranschen.

PÅSKTRADITION: Släktmiddag och påskäggsjakt.

KOPPLAR AV MED: Uteliv – vi gillar att åka skidor och att vandra.

SNABBT HEM FRÅN jobbet. Alla ska iväg på sina träningspass. Kycklingen ligger kvar i frysen och middagen måste lagas på nolltid. Vardagskvällarna hos familjen Cederblad handlar om gymnastik- och hockeyträningar och ett ständigt pusslande för att hinna få maten klar i tid.

– Vi har tomt på middagsidéer och ägnar alldeles för mycket tid åt att försöka komma på vad vi ska äta under veckan. Alla tycker olika och vi får helt enkelt inte ihop det, säger Kristina.

– Dessutom är det ren slentrian att vi inte inkluderar Oscar och Ellen i matlagningen, berättar Claes. De är ofta hemma före oss, om recepten är enkla kan de börja förbereda eller till och med laga middagen.

Hela familjen gillar att prova nya rätter som gärna får kittla smaklökarna.

– Att veckoplanera kan låta tråkigt men jag tror jag har en lösning som kan hjälpa er, säger Sara Begner. Alla ska få ta ansvar för att planera varsin matvecka, då ni har ensamrätt på att bestämma middagarna. Ni hjälps åt med matlagningen och ingen får välja bort någon rätt.

Vardagsakuten visar vägen med första veckans matplanering och på nästa sida hittar du Saras fem allt i ett-middagar.

Vänd blad för alla smarta recept →

Claes ser fram emot nya tider i köket.

1 ”Allt i ett” i plåt-, form- och kastrull

Att blanda alla ingredienser i en kastrull, form eller på en ugnsplåt är räddningen när tiden är knapp. Minimal arbetsinsats och lika minimalt med disk ger en stunds pusta ut-tid. Det fina är att smakerna tar hjälp av varandra och resultatet blir väldigt gott.

2 Minska stressen

Tar det längre tid att tänka ut vad ni ska äta till middag, än att laga den? Då är det dags att tänka om. Förberedelse är grejen som gör att matlagningen flyter smidigare även de dagar när middagen måste stå på bordet blixtsnabbt.

PLANERA MERA!

- ✔ **Planera vad ni ska äta under veckan.**
- ✔ **Veckohandla på nätet.**
- ✔ **Ta fram alla ingredienser innan du sätter i gång.**
- ✔ **Saknas en ingrediens, var kreativ och ersätt den med något annat.**

3 Alla kan laga middag

Enkla recept som tonåringarna själva har fått vara med och bestämma är en bra morot för att locka dem att ta mer plats i köket. Får de dessutom jobba helt solo brukar matlagningsintresset snabbt ta fart.

Grönsaker ger färg och variation.

4 *Variera med grönt*

Grönsakerna är det som ger variation till middagarna och handlar du i säsong får du en massa smak på köpet. De flesta grönsaker trivs bäst i kylskåp och förvaras de i sina plastförpackningar förlängs hållbarheten ytterligare. Sjunger något trots allt på sista versen passar det perfekt i en allt i ett-rätt.

TOBIAS KARLSSON

5 Teama ihop familjen

Tobias Karlsson är mästerlig på att ta fram det bästa hos sina partners i ”Let’s dance”. Teamkänslan är superviktig och här ger han oss knepen som gör familjen till ett framgångslag i köket

✔ **Skapa gemensamma referenser.** Se en film, besök en utställning eller gå på konsert tillsammans, för oavsett vad alla tycker har ni en gemensam upplevelse att prata om som stärker teamkänslan.

✔ **Lös ett problem tillsammans.** Hitta en aktivitet där ni måste samarbeta för att lösa ett problem. Det kan vara allt från något så enkelt som en frågesport till att besöka ett "escape room". En rolig övning som lär er att jobba mot samma mål.

✔ **Stärk självkänslan.** Fokusera på det positiva och ge varandra uppmuntran även när det gäller små förändringar. Steg för steg stärks jag kan-känslan och du vågar göra saker som du inte trodde dig klara av.

Snart kommer Ellen kunna fixa middagen.

6 *Recepten som lagas på en plåt, i en enda kastrull eller i en form*

Tips! **Med olika korvar kan den här rätten varieras i oändlighet.**

Måndag

BÖNPLÅT MED KORV & GRÖNSAKER

TID: 25 MIN **UGN:** 225°

4 PORTIONER

- 3 **kryddiga korvar**, t ex chorizo
- 1 frp **stora vita bönor** (400 g), sköljda
- 1 frp **kidneybönor** (400 g), sköljda
- 250 g **körsbärstomater**
- 1 **gul paprika**, i bitar
- 1 **röd paprika**, i bitar
- 2 små **gula lökar**, i klyftor
- 2 **vitlöksklyftor**, hackade
- 1 **röd chili**, tunnskivad
- ½ dl **olivolja**
- 2 msk **balsamvinäger**
- 1 tsk **torkad timjan**
- **salt** och **svartpeppar**
- **surdegsbröd**, till servering
- **färskost**, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Skär korven i bitar. Blanda korv, bönor, tomater, paprika, lök, vitlök och chili på en plåt. Ringla över olja och vinäger. Strö över timjan, salt och peppar. Tillaga mitt i ugnen ca 15 min.

2. Servera med bröd och färskost.

Medlems-erbjudanden laddade på ditt kort

3 FÖR 2

SOMERSBY CIDER ALKOHOLFRI 0,0%

Gäller vid köp av 3 betala för 2. Välj mellan fyra sorter Somersby Rosé, Secco, Pear och Apple. Alkoholfri 0,0% 33 cl.

Finns på Stora Coop.

12:- rabatt

Prova på Lavazzas nya bryggkaffe för finsmakare!

LAVAZZA

Gäller vid köp av en valfri Lavazza bryggkaffe. Välj mellan Qualita Rossa, Tierra BIO Organic och Qualita Oro, 340 gram.

Finns på Stora Coop.

26:- rabatt

Prova på Lavazzas nya bryggkaffe för finsmakare!

LAVAZZA

Gäller vid köp av två valfria Lavazza bryggkaffe. Välj mellan Qualita Rossa, Tierra BIO Organic och Qualita Oro, 340 gram.

Finns på Stora Coop.

NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!

Vi har gjort det enklare att alltid ha med sig erbjudanden när du handlar! Dessa erbjudanden är laddade på ditt COOP-kort och rabatterna dras av automatiskt i kassan.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 28 april för dig som får Mer Smak nummer 4. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev. tryckfel.

BRYGGKAFFET FÖR FINSMAKAREN

Vi lanserar nu Qualità Oro som bryggkaffe. Qualità Oro är en symbol för Lavazzas förmåga att skapa exceptionella blandningar – om och om igen. En unik blandning av sex prisade Arabicabönor från Central- och Sydamerika som tillverkats och blandats till perfektion. Ett finstämt kaffe med överlägsen smak, sedan 1956.

NYHET
NU SOM BRYGG

Lokala avvikelser kan förekomma.

Tisdag

ONE POT-PASTA

TID: 20 MIN

4 PORTIONER

- 2 **gula lökar**, hackade
- 3 **vitlöksklyftor**, tunt skivade
- 1 msk **olivolja**
- 350 g **spaghetti**
- 500 g **körsbärstomater**
- 250 g **broccoli**, i buketter
- 2 **buljongtärningar**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **grovmalen svartpeppar**
- 1 liter **vatten,** kokande
- 70 g **babyspenat**
- 1 kruka **basilika**
- 2 dl grovriven **parmesanost**

GÖR SÅ HÄR

1. Stek lök och vitlök i olja i en stor kastrull. Lägg i spaghetti, tomater, broccoli, buljong, salt och svartpeppar. Häll på vattnet. Låt koka tills pastan är al dente, alltså nästan mjuk.

2. Vänd ner spenaten i pastan och servera med basilikablad och parmesan.

Tips!
Servera direkt när spaghettin är klar, annars blir den för mjuk.

Soppa – klassisk allt i ett-rätt

Linssoppa, gulaschsoppa, tomatsoppa ... Välj soppa när du vill laga mat i en enda kastrull. Servera med bröd, eller krutonger stekta i olivolja, så blir det matigare. Och kanske frukt efter.

Onsdag

KYCKLING & SÖTPOTATIS PÅ PLÅT

TID: 40 MIN
UGN: 225°

4 PORTIONER

- 600 g **kycklinglårfilé**
- ½ dl **sweet chilisås**
- 2 msk riven **ingefära**
- 1 **lime**, saft

1 tsk **salt**

- 600 g **potatis**, i klyftor

400 g **sötpotatis,** i stavar eller 1 frp Hackat & klart

- 1 msk **neutral olja**

salt och **svartpeppar**

- ½ dl hackad **koriander**, till topping
- 1 **lime**, i klyftor

KORIANDERSÅS

- 3 dl **yoghurt** (10 %)
- 1 ½ dl hackad **koriander**
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 1 tsk **honung**

salt och **svartpeppar**

Vill du också få hjälp av Sara?

Sinar tiden, lusten eller orken? Har du problem med matvardagen? Mejla oss på **mersmak@coop.se**, skriv ”Vardagsakuten” i ämnesraden. Berätta om dig och din situation, och skicka gärna med en bild på familjen.

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda kyckling, sweet chilisås, ingefära, limesaft och salt. Vänd runt potatis och sötpotatis med olja, salt och svartpeppar på en plåt. Lägg dit kycklingen. Tillaga mitt i ugnen ca 30 min.

2. Blanda yoghurt, koriander, vitlök och honung och smaka av med salt och peppar.

3. Toppa plåten med hackad koriander och servera med koriandersåsen och limeklyftor.

Torsdag

FAJITAKRYDDAD FISK I UGN

TID: 25 MIN
UGN: 225°

4 PORTIONER

- 3 dl **basmatiris**
- 600 g **torskfilé**
- 1 tsk **salt**
- ½ **citron,** saft
- 3 dl **grädde**
- 1 ½ dl **crème fraiche**
- 1 frp **fajitakryddmix**
- 2 dl riven **ost**
- ½ **gurka**, tärnad
- 2 **tomater**, tärnade
- 1 frp **tortillachips**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen. Lägg torsken i en form, salta och pressa över citronsaft. Rör ihop grädde, crème fraiche och fajitakrydda. Häll såsen över torsken och strö över ost. Gratinera mitt i ugnen ca 20 min.
2. Servera torsken med ris, gurka, tomat och tortillachips.

Tips!
Koka dubbel mängd av riset så att det räcker till morgondagens stekta ris.

Mera crunch med kål!
En sådan här krämig rätt behöver något knaprigt till. Ha alltid ett vit- eller rödkålshuvud i kylskåpet (de håller sig jättelänge!) så kan du lätt strimla lite kål till middagen. Ät kålen som den är eller blanda med lite olja, citron och salt.

Fredag

STEKT RIS MED KYCKLINGFÄRS & CURRY

TID: 30 MIN

4 PORTIONER

- ½ **purjolök**, strimlad
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 1 msk **neutral olja**
- 1 msk **curry**
- 1 tsk **gurkmeja**
- 500 g **kycklingfärs**
- 1 msk **fisksås**
- 250 g **broccoli**, i små buketter
- 4 port kokt **basmatiris**
- **salt** och **svartpeppar**
- ½ tsk **chiliflakes**
- 1 dl **salta jordnötter**
- ½ **färsk ananas**, i bitar

GÖR SÅ HÄR

1. Stek purjolök och vitlök i olja tills den blir mjuk utan att ta färg. Pudra över curry och gurkmeja och stek någon minut till. Tillsätt färs och fisksås och stek under omrörning tills färsen är genomstekt.
2. Tillsätt broccolin och fräs ett par minuter. Vänd sedan ner riset och låt allt bli varmt. Smaka av med salt och peppar och strö över chiliflakes.
3. Servera det stekta riset med jordnötter och ananas.

2 veckor senare
Hej igen, har allt i ett-rätterna gett er tidsvinsten ni hoppades på?
– Ja, recepten är precis så enkla att de lockar Oscar och Ellen att ta mer eget ansvar. Middagsplaneringen går snabbare och våra vardagskvällar är på väg mot ett lugnare tempo.

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

Nyhet! BreOliv Mild.
Lika mycket olivolja.
Mildare smak.

ÅRETS BÄSTA HÄLSOMAT
MåBra val
2019

Olivolja är medelhavsmatens hjärta. Ett klokt val, enligt forskningen. Därför innehåller BreOliv hela 72 procent olivolja. Nu finns den också med mildare smak. Prova gärna och hitta din favorit!

BreOliv är gjort på 72% olivolja, fett från shea samt lite vatten och salt. Inget mer.

zeta.nu
ZETA FERNANDO DI LUCA
breoliv.se

Lycklig av lagad mat

Namn: Solitaire Townsend.
Gör: Entreprenör, hållbarhetsexpert, och grundare av Futerra, ett företag som arbetar med hållbarhet från ett positivt idéperspektiv.
Bor: London, England.
Äter helst: ”Lokalt odlad mat, i säsong. Och ost. Och det som är smaskigt.”

Favoritrecept: Blomkålsgratäng med ostsås. ”Min mamma lagade blomkålsgratäng åt mig när jag var liten. I dag förstår jag att hon gömde grönsakerna under den fantastiska såsen för att jag skulle äta dem. Men i dag älskar jag det!”

Semester ”hemma” kan vara underbart.

Att odla själv ger respekt och förståelse för maten vi äter.

Mathjälten: Solitaire Townsend

”BLI MILJÖHJÄLTE FÖR DIN EGEN SKULL”

Hållbarhetsexperten Solitaire Townsend började leva miljösmart och blev både snyggare och friskare på kuppen. Hon är en lycklig hjälte, helt enkelt.

SOLITAIRE TOWNSEND talar en elegant engelska. Håret är sprakande rött och gesterna yviga. Hennes målbild är klar. Hon ska rädda världen.

Vi är vana vid att superhjältar räddar världen på egen hand. Men inte Solitaire Townsend. Hon ber om hjälp.

– Jag vill att alla ska bli hjältar. Men vi ska bli lyckliga hjältar. Att rädda världen är en win-win.

Vi möts på Stockholms universitet, där hon ska hålla en föreläsning. Salen är fullsatt och sorlet från 1 200 förväntansfulla personer hörs genom dörren.

– Alla våra stora ledare genom historien har förstått betydelsen av hopp. En pessimist förändrar inte världen. Jag kallar mig klimatoptimist och är övertygad om att vi tillsammans klarar klimatkrisen.

Men är det verkligen så enkelt? 2018 var året då klimatångest blev ett begrepp och enligt SOM-institutets mätningar uppger 6 av 10 svenskar att de är ”mycket oroliga” för klimatförändringarna.

– Jag förstår det. Men mitt råd är att sluta oroa sig, du kan bota din klimatångest genom att agera. Dessutom behöver du inte offra dig, se i stället vilka fördelar du kan dra av att leva miljösmart. Att rädda världen har gjort mig snyggare, jag sover bättre och jag sparar mer pengar.

Hur då?

– Enkelt. Jag promenerar överallt i stället för att ta bilen, vilket har gjort att jag gått ner i vikt. Jag är vegetarian, och att äta grönsaker i stället för stabbiga biffar till middag har gjort underverk för min sömn. Dessutom semestrar jag bara i England där jag bor, vilket gör att jag sparar pengar. Du kan vara en ädel miljöhjälte för din egen skull, för att du tjänar på det.

Man behöver alltså inte bli tråkig bara för att man är en miljöhjälte?

– Exakt. Jag älskar till exempel kläder. Men klädindustrin har en väldigt stor negativ inverkan på miljön, så jag går på klädbytardagar där jag får en helt ny garderob utan att vare sig betala en penny eller belasta miljön.

För tre år sedan antog FN 17 globala mål för en hållbar utveckling. Hemma i lägenheten i London läste Solitaire Townsend igenom målen, som var svårbegripliga. På kul skrev hon om dem och la upp på Facebook, där de delades tusentals gånger. Sedan hände två saker. Det ena var att någon från FN anklagade henne för plagiat. Det andra var att hon ombads skriva om målen, i bland annat FN:s regi. Experter samlades och målen kokades ner till 17 konkreta lättbegripliga råd för ett gott liv på en frisk planet.

Ett av målen uppmanar folk att lära sig odla, fiska och laga egen mat. Lever du så?

– Ja, jag älskar att odla. På allvar, jag odlar de godaste, sötaste tomaterna och den bästa gurkan i London. Mina barn plockar det vi odlar, och det är inte svårt alls att få dem att äta det vi odlat. Jag tror att det är viktigt att vi går tillbaka till ursprunget för att få respekt för maten.

Mat är så mycket mer än näring, eller hur?

– En gång i tiden åt vi människor när vi var hungriga. I dag äter vi när vi är ledsna, glada eller trötta, hemma i soffan. Mat är magi, den kan väcka minnen, vara fantastiskt god eller ett sätt att lösa hungern. Vi äter fem gånger om dagen och varje gång har du möjlighet att välja vilken värld du vill ha. Det vi lägger på tallriken har stor betydelse för planeten.

Hur äter du?

– Jag äter i säsong, lokalt odlad mat med mycket grönsaker. Jag skulle gärna vara vegan, men tyvärr älskar jag ost alldeles för mycket. När jag var liten hatade jag grönsaker, men min favoriträtt var blomkålsgratäng med ostsås. När mamma gömde grönsaker under ett osttäcke kunde jag äta vad som helst.

Hur blir man då en lycklig mathjälte?

– Genom att göra bra grejer kommer du att må bra. Det kan vara små eller stora saker: ät bara kött på lördagar, köp lokalt odlad mat eller laga middag på rester. Börja göra världen lite bättre redan i dag! Optimism och handling är enda sättet att förändra världen. ❤

Text: Karin Herou

Solitaire älskar blomkålsgratäng med ostsås!

FOTO: PELLE BERGSTRÖM

BLOMKÅL MED OSTSÅS & KYCKLINGBACON

TID: 25 MIN **UGN:** 225°

Här spelar den ugnsrostade blomkålen huvudrollen. Av rostningen blir blomkålen nötig och söt i smaken. En smakrik ostsås och knaprigt kycklingbacon passar perfekt till.

4 PORTIONER

- 1 kg **blomkål**
- 1 msk **olivolja**
- 1 tsk **salt**
- 140 g **kycklingbacon** eller kalkonbacon

OSTSÅS

- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- **olivolja**
- 1 dl **torrt vitt vin** eller matlagningsvin
- 150 g **emmentalerost**, grovriven
- 3 **timjankvistar** + lite till garnering
- 1 tsk **maizena**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär blomkålen i cm-tjocka skivor rätt igenom med blast och roten kvar. Fördela blomkålen på en ugnsplåt. Ringla över olja och salta. Rosta mitt i ugnen ca 20 min.

2. Ostsås: Fräs vitlöken hastigt i några droppar olja i en kastrull. Häll i vin och låt koka upp. Lägg i ost och timjan och sjud under omrörning någon minut. Tillsätt maizena och rör om till en slät sås.

3. Stek baconet knaprigt i en stekpanna med smör i. Ringla ostsåsen över blomkålen och strö över baconet vid servering. Garnera med timjan.

PÅSKFIRA GRÖNARE!

”Tydlig dillsmak. Balans mellan syra och sötma. Alla tre är fina alternativ till vanlig sill.”

Källa: Allt om Mat, december 2018.

Varva påskklassikerna med gröna alternativ i år. Bjud på äkta sillkänsla – fast utan sill – med vår inlagda tofu i tre goda och spännande smaker. Glad påsk!

coop

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT ⟶

Knaperstekt bröd är underbart till krämig fyllning.

FOTO: STEFAN EDETOFT

QUESADILLAS MED AVOKADORÖRA

TID: 15 MIN

De här enkla råvarorna blir tillsammans supergoda!

2 STYCKEN

- 2 **grillade inlagda paprikor**
- 1 dl **majskorn**, avrunna
- ½ **rödlök**, i tunna skivor
- 100 g **lagrad ost**, riven
- 4 stora **mjuka tortillabröd**
- **olja** till stekning

AVOKADORÖRA

- 2 **avokador**
- ½ **röd chilifrukt,** finhackad
- 1 kruka **koriander,** hackad
- ½ **lime**
- **flingsalt**

TILL SERVERING

limeklyftor och gärna **sallad**

GÖR SÅ HÄR

1. Avokadoröra: Mosa avokadon och blanda med chili och koriander. Smaka av med limesaft och salt.

2. Strimla paprikorna. Fördela paprika, majs, lök och ost på 2 bröd. Lägg på de andra bröden och tryck till.

3. Stek i en het panna med olja 2–3 min per sida på medelvärme. Servera med avokadoröra, limeklyftor och en god sallad.

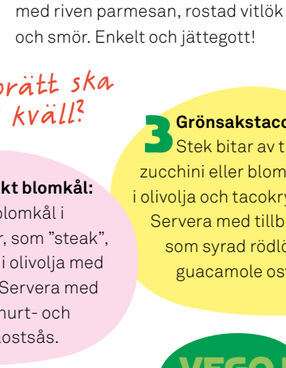
Andra goda fyllningar:

- **Mosad avokado, riven cheddarost och hackad tomat.**
- **Chèvre, stekta champinjoner, persilja och vitlök.**
- **Spenat, tunt skivad rödlök och mozzarella.**

När tiden tryter ⟶

Snabbt grönt som är gott

Maria Zihammou är matskribent med en stor kärlek till det vegetariska. Nu är hon aktuell med boken ”Middag på 15 minuter”.



Maria Zihammou.

Hur lyckas man laga vegetarisk middag på 15 minuter?

–Jag använder inga halvfabrikat, men gärna en burk tomater eller kokta bönor. Det handlar mycket om att låta stekpannan bli riktigt varm. Kål, blomkål och aubergine är godast om de får färg. Använd en stor stekpanna och lägg inte i för mycket, då börjar det koka i stället. Om grönsakerna ska kokas, skär dem i små bitar så går det fortare att koka dem.

Godaste vegorätterna på våren?

–Sparris är väldigt gott. Råstek eller hyvla tunt och servera i en sallad. Eller gör en beurre blanc-sås på vitt vin, smör och schalottenlök och servera med lättkokta grönsaker. Bearnaisesås är också gott. Det behöver inte vara en köttbit till bearnaise!

Bästa vegetariska ingredienserna?

–Jag älskar tomater! Det är min stora passion. Och citron! Vegomatlagning bygger på att få ihop smakerna med hjälp av syra, sötma, fett och värme. Kål är också jättegott, och användbart. Jag har till och med lärt mig tycka om brysselkål, som jag tunnskivar rå och dressar med vinägrett, riven parmesan och lite rostade nötter. Eller, lägg i broccoli på slutet när du kokar pasta, häll av vattnet och tryck broccolin mot kanten så att den krossas lätt. Blanda med riven parmesan, rostad vitlök och smör. Enkelt och jättegott!

Vilken snabb vegorätt ska jag laga redan i kväll?

1 Omelett: En omelett är aldrig fel! Severa med råstekt broccoli med vitlök och chili.

2 Råstekt blomkål: Skär blomkål i rejäla skivor, som ”steak”, och råstek i olivolja med kryddor. Servera med yoghurt- och fetaostsås.

3 Grönsakstacos: Stek bitar av t ex zucchini eller blomkål i olivolja och tacokrydda. Servera med tillbehör som syrad rödlök, guacamole osv.

VEGO I MER SMAK!

Våra vegorecept är så kallade lakto-ovo-vegetariska. De innehåller inte kött, skaldjur, fisk, fågel, köttbuljong eller gelatin. Däremot kan de innehålla ägg och mjölkprodukter.

VÅRGRÖN BUFFÉ *TILL PÅSK*

En perfekt meny till våren: elegant soppa, krispiga nuggets och potatissallad med rostad mandel. BARA ATT SNO RAKT AV.

RECEPT: **ELEONORA VON ESSEN** FOTO: **BJÖRN TESCH**

Eleonora von Essen bjuder på vårens fräschaste buffé.

KALL MOROTSSOPPA MED ROSTAD PAPRIKA & KRISPIG TOPPING

TID: 30 MIN + TID ATT KALLNA **UGN:** 225°

En kall soppa med vacker färg och ljuvlig smak är elegant att servera på buffén.

6 BUFFÉPORTIONER

- 1 gul **paprika**
- 200 g **morötter**
- 1 liten **gul lök**, hackad
- 1 liten **vitlöksklyfta**, finhackad
- 1 msk **olivolja**

5 dl **vatten**

- 1 **grönsaksbuljongtärning** eller 1 ½ msk fond
- 1 dl **crème fraiche**

Tips! **Pressa lite citronsaft över äppelhacket så att det inte blir brunt.**

TOPPING

- 5 cm **gurka**
- ½ **grönt äpple**, gärna syrligt
- ½ **selleristjälk**
- **crème fraiche**
- **olivolja**
- **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Dela paprikan, kärna ur och lägg med skalet uppåt på en plåt med bakplåtspapper. Rosta högt upp i ugnen tills skalet fått ordentligt med färg, 15–20 min.

2. Skala och skär moroten i slantar. Fräs lök och vitlök i olja i en kastrull. Tillsätt morötterna och fräs med lite till. Häll i vatten och smula ner buljongtärningen. Låt sjuda under lock tills moroten är mjuk.

3. Dra skalet av paprikan.Lägg ner paprika och crème fraiche i soppan. Mixa soppan slät och låt svalna. Förvara i kyl tills servering.

4. Dela gurkan på längden och gröp ut kärnorna med en sked. Tärna gurkan fint. Skär äpple och selleri i lika små bitar. Blanda ihop.

5. Servera soppan väl kyld. Toppa med den krispiga toppingen, en liten klick crème fraiche, några droppar olivolja och lite nymald svartpeppar.

ROSTADE BRÖD MED FETAOSTKRÄM & ÄRTOR

TID: 25 MIN **UGN:** 225°

Väldigt smaskiga små bröd som mättar i väntan på middag.

6 PORTIONER

- 12 skivor **bröd,** t ex baguette
- 100 g **fetaost**, smulad

100 g **färskost**, gärna med smak av vitlök och örter

- 1 dl **frysta gröna ärtor**, tinade
- 1 dl **frysta sojabönor**, tinade
- 1 msk finhackad **dill**
- 1 msk finhackad **mynta**
- 1 msk pressad **citron**
- 1 msk **olivolja**

salt och **svartpeppar**

- **vitlöksgroddar** eller ärtskott

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Rosta baguetteskivorna till fin färg, 5–8 min.

2. Rör ihop fetaosten med färskosten. Hacka ärtorna och bönorna grovt och rör ner dem med dill, mynta, citronsaft och olivolja. Smaka av med salt och peppar.

3. Bred färskostkräm på brödskivorna och skeda på ärtblandningen. Toppa med groddar eller ärtskott.

Det brynta smöret ger ägghalvorna en spännande smak.

LÄTT SOM EN PLÄTT

FYLLDA ÄGG MED BRYNT SMÖR, GRÄSLÖK & TÅNGKAVIAR

TID: 20 MIN

Det slår aldrig fel… Ägghalvor är alltid det mest populära på påskbuffén. Här är några nya att prova.

12 STYCKEN

- 6 **ägg**
- 50 g **smör**
- ½ dl **crème fraiche**
- **salt**
- 30 g **tångkaviar**
- 1 msk fint skuren **gräslök**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka äggen i 7 min. Skölj i kallt vatten och skala direkt. Dela äggen och gröp varsamt ut äggulan och lägg i en skål.
2. Smält smöret under omrörning tills det slutat skumma och doftar nötigt. Häll smöret över äggulorna. Tillsätt crème fraiche och mixa slätt med en stavmixer. Smaka av med salt.
3. Spritsa eller klicka i ägguleblandningen tillbaka ner i ägghalvorna. Toppa med tångkaviar och garnera med gräslök.

Tips!
Det går bra att byta hälften av majonnäsen mot naturell yoghurt.

PANKOFRITERAD TOFU MED KORIANDERMAJONNÄS

TID: 30 MIN

Den smaksatta majonnäsen är ljuvlig till krispiga ”nuggets”.

6 BUFFÉPORTIONER

- 1 pkt **fast naturell tofu** (270 g)
- 3 msk **olivolja**
- 1 **lime**, finrivet skal och saft
- 1 **röd chili**, finhackad
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- 1 dl **vetemjöl**
- 1 tsk **salt**
- 1 **ägg**
- 2 msk **vatten**
- 2 dl **panko-ströbröd**
- 2 dl **neutral olja**, att steka i

KORIANDERMAJONNÄS

- 2 dl **majonnäs**
- 1 kruka **koriander** (blad och stjälk)
- 1 tsk pressad **limesaft**
- ev ½ **vitlöksklyfta**, finriven

GÖR SÅ HÄR

1. Skär tofun i munsbitstora bitar. Blanda olja, lime, chili och vitlök till en marinad. Häll marinaden över tofun och se till att alla bitar blir täckta. Låt marinera minst 30 min, men gärna längre.
2. Häll tofubitarna i ett durkslag och låt rinna av. Blanda mjöl med hälften av saltet i en djup tallrik. Vispa ihop ägg och vatten lätt. Vänd tofubitarna i mjölet, sedan i ägg, och sist i panko-ströbrödet blandat med resten av saltet.
3. Hetta upp rikligt med olja i en stekpanna. Fritera bitarna tills de är gyllene och frasiga, låt rinna av på hushållspapper.
4. Mixa ihop ingredienserna till majonnäsen, och servera tillsammans med tofun.

Potatissallad med sparris. Ett riktigt vårtecken!

ROSTAD POTATISSALLAD MED SPARRIS & MANDLAR

TID: 35 MIN **UGN:** 225°

Rostade mandlar lyfter den redan goda salladen till en riktig bufféfavorit! Den är också väldigt enkel att laga.

6 BUFFÉPORTIONER

- 600 g **småpotatis**
- 1 ½ msk **olivolja**
- 1 tsk **salt**
- 2 knippen **grön sparris**
- 70 g **mâchesallad**
- 25 g **mandlar**, torrostade
- ½ ask **smörgåskrasse**

CITRONDRESSING

- 2 msk pressad **citronsaft**
- 2 msk **olivolja**
- ½ tsk **flingsalt**
- 2 krm **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Skrubba potatisen och torka i en kökshandduk. Dela de som är stora. Vänd runt i olja och salt på en ugnsplåt. Rosta mitt i ugnen till fin färg, ca 25 min.
2. Blanda ingredienserna till dressingen.
3. Ansa sparrisen och skär på längden om de är väldigt breda. Vänd runt i några droppar olja och grilla eller stek i panna ca 3 min. Skär sparrisen i stora bitar.
4. Lägg potatis, sparris och sallad på ett serveringsfat. Ringla över dressingen. Toppa med grovhackade mandlar och krasse.

Mindre söt – naturligt god.

Tänk ekologiskt. Välj Honest®

Honest®
Organic

© 2019 Honest Tea, Inc. All rights reserved. HONEST is a registered trademark of Honest Tea, Inc. Lokala avvikelser kan förekomma.

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem

BETH KIUMO DANIEL, KENYA
Tack vare en spara och låna-grupp har Beth kunnat investera i getter och kor.

JOYCE HAWEZA, ZAMBIA
Joyce har lärt sig om företagande och ledarskap. Målet är att försörja sig själv.

TEODOSIA GONZALES, BOLIVIA
Kvinnorna i föreningen där Teodosia är en av ledarna har tack vare utbildning kunnat ta större plats i jordbruksarbetet och i samhället.

THERESA MARWEI, ZIMBABWE
En utbildning i jämställdhet gav Theresa mod att strejka för att maken ska ge henne lite mark.

Läs mer om kvinnornas berättelser på weeffect.se

CHARITY TAPERA, ZAMBIA
Tack vare ekonomisk utbildning är Charity på väg att bli affärskvinna med egen tillverkning.

MARLENE NOHEMI AGUILAR, EL SALVADOR
Kvinnorna i Marlenes jordbrukskollektiv har lärt sig mer om jämställdhet och sina rättigheter.

KENIA GALEANO CARRASCO, NICARAGUA
Kenia har fått utbildning i att odla smart och ekologiskt.

FOTO: FREDRIK LERNERYD, MALIN VON STRAUSS, NICLAS ERICSSON, JESPER KLEMEDSSON OCH LIINU DIAZ-RÄMÖ.

DITT BIDRAG GER EFFECT

Här är några av världens starkaste kvinnor som aldrig ger upp kampen om sin mark, sin familj och hoppet om ett bättre liv. Tack vare Coops medlemmar har We Effect gett dessa kvinnor, och tusentals andra, möjlighet till ett bättre liv.

Förra året skänkte Coops medlemmar mer än 12 miljoner kronor till We Effect. Här berättar 7 kvinnor om hur pengarna har förändrat deras liv.

Så här kan du bidra: Anslut ditt kort till Biståndpå köpet. Genom att betala med ditt Coop betalkort avrundas slutsumman automatiskt uppåt till närmsta krona.

Poängshoppen: Skänk 5 000 poäng och 50 kronor doneras till We Effect.

Se "Peter Pan 2 – Kapten Kroks hämnd" till medlemspris

Missa inte höstens spännande familjeföreställning "Peter Pan 2 – Kapten Kroks hämnd", en fristående fortsättning på berättelsen om Peter Pan.

I höst intar Peter Pan och Kapten Krok teatern Intiman i Stockholm. I föreställningen har det gått tio år sedan de båda drabbade samman, och barnen i familjen Darling har vuxit upp och bildat egna familjer.

Kapten Krok har under dessa år ruvat på en hämnd på Peter Pan och beger sig till London, för att sätta sin plan i verket.

Erbjudande: Som Coop-medlem kan du köpa biljetter för 395 kr (ord. 495 kr) om du bokar före 23/6. Erbjudandet gäller alla föreställningar från 21/9 t o m 29/9 i kategori vuxen parkett eller vuxen balkong. (Erbjudandet gäller nybokningar och ett begränsat antal biljetter.)

Boka på **coop.se/peterpan**

FOTO: ELIN LARSSON PÅ BILDEN: LILIAN OCHIENG MED BARNEN ELIEZEL OCH FRIDA PLANTERAR TRÄD.

Plantera träd med Vi-skogen och bidra till fem av de globala målen: jämställdhet, ekosystemets biologiska mångfald, ingen fattigdom, ingen hunger, bekämpa klimatförändringen.

Med Vi-skogens klimatkalkylator kan du enkelt beräkna dina klimatavtryck. Läs mer på viskogen.se

PLANTERA TRÄD – för klimatet och människan

Träd är bästa vapnet mot både fattigdom och klimatförändringar. Därför är det klokt att plantera träd med Vi-skogen.

Mindre kött, färre prylar och hållbara resor – att ta ansvar för klimatet handlar i första hand om hållbara val som minskar våra utsläpp av koldioxid och växthusgaser. Ett sätt att ta ställning för klimatet är att tillsammans med Vi-skogen plantera träd i östra Afrika. Träden påverkar miljön positivt. Eftersom träden tar upp koldioxid hjälper de till att minska den globala uppvärmningen. Träden skapar också möjlighet för andra växter och djur att trivas, och ökar därför den biologiska mångfalden.

Bra för miljön

Träden skyddar mot torka och översvämningar och hindrar bördig jord från att spolas bort vid skyfall. Träden gör också jorden bördigare. Vissa träd bidrar till en fixering av kväve i jorden, vilket leder till att växter i närheten av träden växer bättre.

Bra för människan

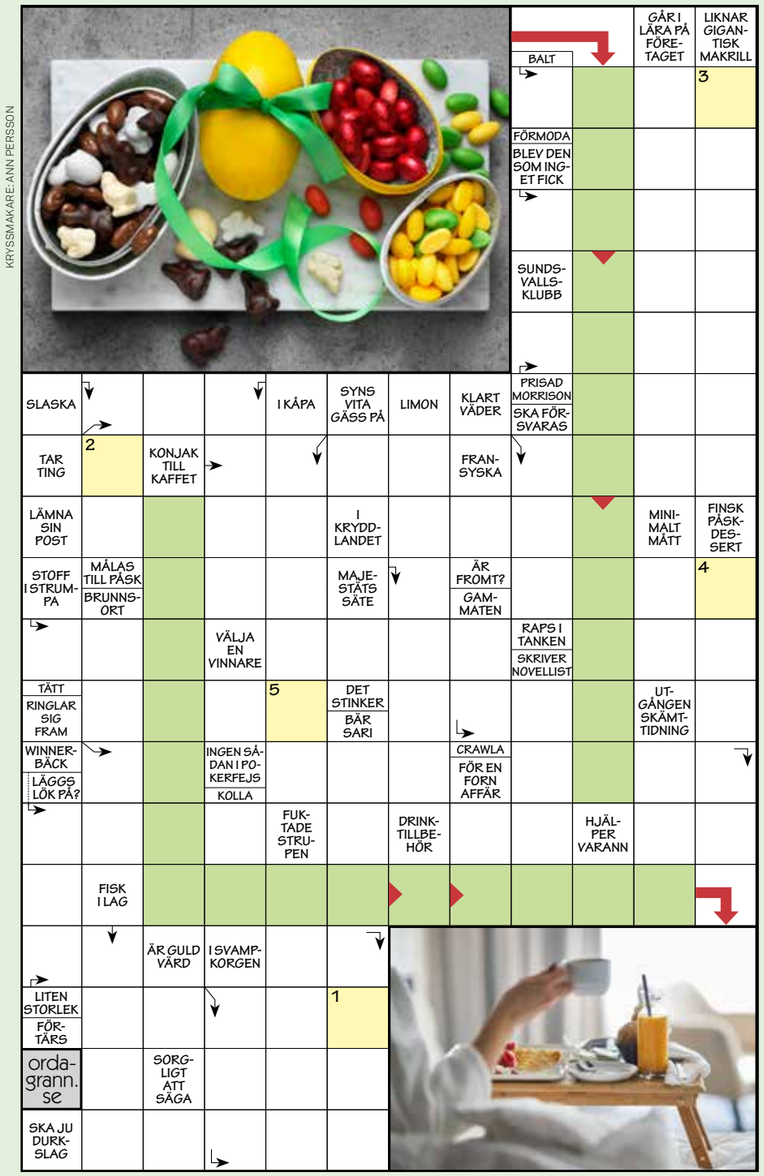
Träd ger ved, byggmaterial, mat, djurfoder, mediciner och skugga. Träden bidrar också till att böndernas grödor växer bättre vilket ger större skördar, mer mat på bordet och därmed minskad fattigdom.

Plantera träd för dina poäng

Logga in i Poängshoppen och låt Vi-skogen växa med dina poäng.

Plantera träd och minska klimatförändringarna.

KRYSSMAKARE: ANN PERSSON



Medlemskrysset presenteras av

Hotellpremien

1	2	3	4	5

Välkommen att kryssa med Coop partner! I varje nummer har vi ett medlemskryss tillsammans med någon av våra partners. I potten ligger givetvis en rad fina priser. Lös krysset och registrera sedan ordet som du får fram på **coop.se/korsord** senast den 19 maj. Vinnarna presenteras på **coop.se/tavling**. Lycka till!

1:a pris: Presentkort från Hotellpremien (värde 750 kr).
2:a pris: 4 SF-biobiljetter (värde 500 kr).
3:e pris: Kokbok (värde ca 250 kr).
4:e–10:e pris: Värdebevis från SkiStar (värde 200 kr).

Sommar med Coop

Snart är det sommar och därmed är det hög tid att börja smida semesterplaner. Missa inte alla fina erbjudanden från Coops partners i semesterbilagan som följer med Mer Smak. Ta en titt och planera din sommar med Coop. Det kommer att löna sig!

Synoptik – nu i Poängshoppen

Behöver du glasögon eller kanske nya solbrillor till sommaren? Kika in hos Synoptik! Här får du som medlem alltid 25 procents rabatt på ditt köp. Från och med nu kan du även använda dina poäng hos Synoptik vid köp av valfria glasögon.

Erbjudande: 25 procent rabatt på ett helt köp. Gäller mot uppvisande av giltigt Coop-medlemskort i valfri Synoptik-butik i Sverige. Medlemsrabatten går att kombinera med värdebevisen i Poängshoppen.

Som medlem har du alltid 25 procent rabatt hos Synoptik.

20 000 p = värde 200 kr
50 000 p = värde 500 kr
75 000 p = värde 750 kr
100 000 p = värde 1 000 kr
200 000 p = värde 2 000 kr

Synoptik i Poängshoppen

Poängen med bin

Utan bin och den pollinering de bidrar med skulle butikerna gapa tomma på frukter, bär och grönsaker. Du kan hjälpa bina att bli fler genom dina poäng.

För varje 3 000 poäng som doneras placerar föreningen Svenska Bin ut 100 surrande honungsbin i bisamhällen runt om i Sverige. Tack vare Coops medlemmar kommer det att finnas 31 Coop-kupor under 2019. Varje kupa innehåller cirka 60 000 bin! Bidra till projektet ”Bevara surret” med dina poäng. Logga in i Poängshoppen och bli en bi-ambassadör.

Här surrar 60 000 bin tack vare medlemmars poäng. Honungen som produceras säljs lokalt. Genom att köpa den stöttar du bin nära dig.

Barnens *godaste* fikamellis!

TID: 20 MIN
CA 20 STYCKEN

RECEPT: **SARA BEGNER** KOCK: **FRED, 9 ÅR** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

1 Plocka ut kärnorna ur 16 stycken **dadlar.** Lägg dadlarna i en matberedare.

2 Häll i 3 dl **havregryn**, 1 dl **kokosflingor**, 2 msk **kakao** och ½ dl **kokosolja**.

3 Tillsätt 2 msk **starkt bryggt kaffe** och ev 1–2 msk **vatten** om det verkar för torrt. Mixa ihop till en slät massa.

4 Forma till runda bollar med lätt fuktade händer.

5 Rulla i valfritt **strössel**, **kokosflingor** eller **hackade nötter**.

6 ”Sååå himla lätta att göra!”, säger Fred, 9 år.

Köp hem:

Finns redan hemma: Bryggkaffe

Dadlar

Havregryn

Kokosflingor

Kakao

Kokosolja

Strössel/kokos/nötter

ZOÉGAS

ALLT BÖRJADE MED EN DRÖM

SE FILMEN!

viaplay

EXPEDITION KAHAWA
JAKTEN PÅ MÄSTARENS BLANDNING

EN FILM OM KÄRLEKEN TILL KAFFE
Ola Persson är Zoégas egen master barista och det mesta i hans liv kretsar kring kaffe. I filmen Expedition Kahawa ger han sig ut på jakt efter en speciell kaffeböna inför tävlingen Dubai International Coffee Championship. Se Olas mödosamma väg mot sina drömmars kaffeblandning, från Kenyas bergsslutningar till den hårda konkurrensen i Dubai, på Viaplay idag.

Läs mer om filmen och hur du kan prova Viaplay utan kostnad på zoegas.se/kahawa

KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

Titta efter märkta recept om du är överkänslig

Vi vill ge matglädje till alla våra läsare. **Alla recept i Mer Smak som är naturligt glutenfria markeras med G och laktosfria med L.** De flesta recept i Mer Smak kan dessutom enkelt göras gluten- och laktosfria genom att man byter ut vissa ingredienser mot gluten- och laktosfria alternativ.

Mer Smak följer Livsmedelsverkets rekommendationer vid märkning av recepten. Enligt dem tål de flesta laktosintoleranta ca 5 g laktos om dagen. Ett recept för 4 personer som innehåller 30 g smör (ca 0,3 g laktos) ska därför vara OK för de flesta laktosintoleranta.

MER OM GLUTEN: Vete, råg och korn innehåller gluten. Byt ut mot maizena i redningar, mot nötter och frön i paneringar samt, där det är möjligt, mot produkter från den glutenfria hyllan i butiken. Havre är bara garanterat fri från gluten om den är specialframställd. Var noga med att läsa på förpackningen vad produkten innehåller.

MER OM LAKTOS: De flesta mejeriprodukter går att hitta laktosfria. De små mängder laktos som ingår i smör och margarin har vanligen ingen betydelse för laktosintoleranta. Lagrad hårdost anses laktosfri. Byt gärna ut mjölk mot laktosfri mjölkdryck, havredryck, sojadryck eller risdryck.

Tänk på att en del produkter innehåller skummjölkspulver, som innehåller laktos.

L = LAKTOSFRI

G = GLUTENFRI

Obs! Laktosfritt i Mer Smak innebär inte att receptet är fritt från mjölkprotein.

Plastas med rörsocker!

När vi gör Mer Smak tänker vi grönt i alla led. Därför tillverkas plastpåsen runt Mer Smak av ”grönt” polyeten. Det är det namn som används för polyeten som kommer från en förnyelsebar råvara. I dag är den råvaran sockerrör från Sydamerika.

Utgivare Coop Mer Smak

Coop Sverige AB
171 88 Solna, 010-743 10 00
mersmak@coop.se

ANSVARIG UTGIVARE
Björn Larsson
bjorn.larsson@coop.se

TF PUBLISHER
Johanna Frank
johanna.frank@coop.se

CHEF COOP PROVKÖK
Sara Begner
sara.begner@coop.se

KOCK OCH RECEPTÖR
Danielle Brookes
danielle.brookes@coop.se

ANNONSREPRO
Done, Stockholm

ANNONSBOKNING
CR Media, 08-522 998 50
info@crmedia.se

SPÄRR AV MEDMERA-KORT
010-743 38 50
(Dygnet runt alla dagar.)

Redaktionell produktion

Vi Media AB
BUD: Norra Riddarholmshamnen 1,
111 28 Stockholm
POST: Box 2052, 103 12 Stockholm

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgard@vi.se

KORREKTUR Lisen Hönig

REDAKTIONELL REPRO Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO
Joel Wåreus

TRYCK
PostNord Strålfors/Evers Druck GmbH, Meldorf, Tyskland

Allt innehåll i Coop Mer Smak lagras elektroniskt och blir åtkomligt via internet. Icke anställda skribenter, illustratörer och fotografer måste meddela eventuellt förbehåll mot detta. Redaktionen frånsäger sig ansvar för tryckfel.

SVERIGES TIDSKRIFTER

SVANENMÄRKET Trycksak 3041 0905

FSC MIX Papper från ansvarsfulla källor FSC® C115061

Coop kundservice: 0771-17 17 17, info@coop.se

FOTO: FRIDA WISMAR

Nybakade **vaniljbullar** *ger en försmak av sommar!*

Bulla upp med hembakt!

Nästa nummer av *Mer Smak*

KOMMER
20–22 maj

▪ *Äntligen grill!*
Som vi har längtat ... Här utlovas de bästa tillbehören och smakerna till grillfavoriterna.

▪ *Bakat till bersån!*
Andrea Brändström bakar ljuvliga vaniljbullar, knapriga kakor och mjuka muffins med fyllning.

▪ *Vegetarisk spontanmiddag!*
Green kitchen stories är experter på rätter som passar till spontanmiddagen med vänner.

UPPLEV MER SOM MEDLEM.

Storslagna äventyr och korta avstickare, som medlem får du chans att samla små och stora upplevelser. Kombinera några av våra erbjudanden och vips har du och din familj ett äventyr med både resa och hotell.

Lite mer av livet, helt enkelt. Livet som medlem.

Utforska din nästa upplevelse på coop.se/partner

coop

Utvalda erbjudanden i samarbete med

coop Hotellpremie SJ

Klassiker med kola

När du trodde att kladdkakan inte kunde bli godare...
Kola och luftiga popcorn ger ny twist till den klassiska favoriten.

RECEPT: **SARA BEGNER** STYLING: **KAROLINA OLSON HAGLUND** FOTO: **JOEL WÅREUS**

KLADDKAKA MED KOLASÅS & POPCORN

TID: 40 MIN + TID ATT SVALNA
UGN: 175°

12 BITAR

- 150 g **smör**
- 2 **ägg**
- 1 ½ dl **strösocker**
- 1 ½ dl **ljust muscovadosocker**
- 1 ½ dl **vetemjöl**
- 4 msk **kakao**
- 2 tsk **vaniljsocker**

TILL SERVERING

1 dl **popcorn**
- 2 msk **neutral olja**

salt
kolasås (gärna hemgjord)

GÖR SÅ HÄR

1. Bryn smöret under vispning i en liten kastrull. Häll över i en skål att svalna.

2. Vispa ägg, strösocker och muscovadosocker ljust och fluffigt med en elvisp.

3. Blanda mjöl, kakao och vaniljsocker. Vispa ner det brynta smöret i äggvispet och tillsätt de torra ingredienserna. Rör i hop till en slät smet.

4. Smöra och bröa en form med löstagbar kant, ca 23 cm i diameter. Häll smeten i formen och grädda mitt i ugnen ca 20 min. Kakan ska fortfarande vara lös i mitten. Låt kakan kallna helt.

5. Poppa popcornen i oljan. Häll upp i en skål och salta rikligt. Ringla kolasås på kakan och strö över popcornen.

Perfekt när du vill poppa upp kladdkakan.

RABATT & POÄNG TILL DIG SOM COOP-MEDLEM

Välkommen ombord
SILJA RESORT

Checka in för en härlig kryssning ombord på Silja Resort till Helsingfors. Njut av familjen och havet, ta ett dopp i bubbel-poolen, höj temperaturen i våra bastur, koppla av med en cappuccino eller smoothie på Promenaden. Ombord på Silja Line möter du en värld av smaker, dofter, musik, underhållning – och massor av kul för hela familjen. Alla barn 0-5 år äter förstås gratis i buffén. Oavsett vad du önskar så finns det mesta för din semester här ombord.
Vi kallar det Silja Resort - välkommen ombord!

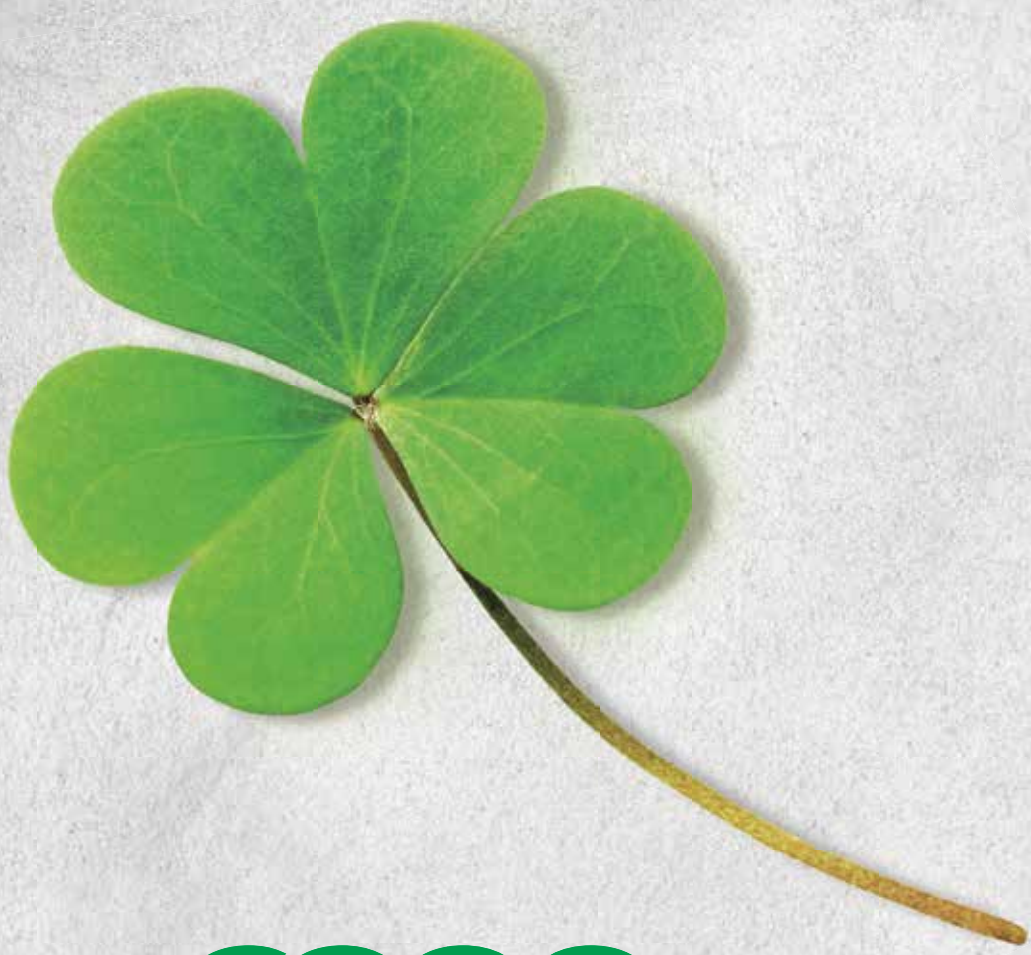
SILJA LINE

Som Coop-medlem har du specialpris på våra kryssningar, läs mer om dina erbjudanden på tallinksilja.se/coop

COOP PRIVATLÅN ALLTID LÄGRE RÄNTA FÖR MEDLEMMAR.

Just nu 0 kr i uppläggningsavgift.

Med Coop Privatlån kan du låna upp till 350 000 kr utan säkerhet. Som Coop-medlem får du alltid lägre ränta när du ansöker på coop.se. Just nu bjuder vi dessutom på uppläggningsavgiften (395 kr). Erbjudandet gäller t. o. m. 4 juni 2019.



coop

Vid en rörlig årsränta på 4,95 % är den effektiva räntan 5,06% för ett annuitetslån på 100 000 kr med en återbetalningstid på 5 år. Fn individuell ränta 3,55 % – 9,90 %. Givet att räntan förblir oförändrad och att du betalar via autogiro blir det totala beloppet att återbetala 113 279 kr och din månadskostnad 1 913 kr. Exemplet är uträknat med 0 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i aviavgift (vid autogiro). (2019-02-01).

Kreditgivare MedMera Bank AB